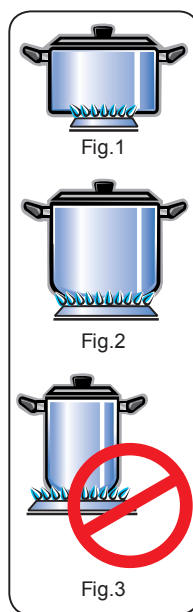


## 7. Dicas e Conselhos

### Recomendações Importantes



Para um menor consumo de gás e um melhor aproveitamento, aconselha-se o uso de panelas com um diâmetro adaptado ao tamanho dos queimadores (fig. 1 e 2), evitando que a chama queime no vazio (fig.3).

Recomenda-se que assim que o líquido começar a ferver, a chama seja reduzida até ao mínimo possível mantendo a fervura.

Assegure-se para que haja circulação de ar no ambiente onde o fogão esteja instalado.

Para facilitar a ignição, acender o queimador antes de colocar a panela sobre a grade.

Abaixar ou apagar a chama antes de retirar a panela.

Durante o cozimento, quando se utilizam óleos e outras gorduras, é necessário estar atento, pois ao serem derramados podem incendiar-se.

Use somente panelas com fundo plano e que garantam uma boa estabilidade sobre as grades (Trempes).

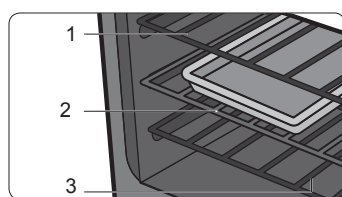
Quadro de diâmetros mínimos e máximos das panelas

Queimador	Diâmetro Mínimo	Diâmetro Máximo
Tripla Chama	16cm	26cm
Rápido	16cm	22cm
Semirrápido	12cm	22cm

### Instruções para Cocção no Forno

Antes de utilizar o forno é necessário fazer um pré-aquecimento por 12 minutos na temperatura em posição máxima. Após realizado o pré-aquecimento, colocar o alimento dentro do forno e manter na temperatura máxima por cerca de 8 minutos. Em seguida, ajustar para a temperatura desejada ou a recomendada na "Tabela de Temperaturas Indicadas".

### Para o Cozimento de Bolos, Tortas e Pães



Posicione a prateleira do forno na posição 2 e faça o pré-aquecimento, conforme informado em **Instruções para Cocção no Forno**.

Após o pré-aquecimento, posicione a assadeira com o alimento no centro da prateleira, conforme figura. Recomenda-se a utilização de assadeiras de alumínio.

**Não abra a porta do forno quando cozinhar pratos fermentados (por exemplo: pão, massas fermentadas e suflês); a corrente de ar frio bloqueia o seu crescimento.** Para verificar o grau de cocção de bolos, espete um palito no centro do alimento, se este sair seco o alimento está assado. Para fazer esta verificação espere que tenha passado pelo menos  $\frac{3}{4}$  do tempo de cozimento previsto. Caso o doce fique mais assado por fora que em seu interior, será necessário um tempo maior de cozimento em uma temperatura inferior.

### Para Assar Peixe

Asse os peixes de tamanho pequeno a uma temperatura alta. Os peixes de tamanho médio, inicialmente a uma temperatura alta e depois diminuindo gradualmente. Os peixes de tamanho grande, desde o princípio, a uma temperatura moderada.

Verifique se o peixe está bem assado levantando delicadamente uma ponta; a carne deve ser uniformemente branca e opaca, a menos que se trate de salmão, truta ou outro que possua coloração.

### Para Assar Carne

A carne a ser assada no forno deverá pesar pelo menos 1 kg, para evitar que fique muito seca. Se a peça de carne for magra, use azeite ou margarina ou um pouco de ambos. A margarina e o azeite serão desnecessários se a peça de carne for gordurosa. Quando a peça possuir gordura apenas em um dos lados, coloque-a no forno com este lado virado para cima; a gordura ao derreter, untará suficientemente a parte que ficou por baixo. Inicie o cozimento das carnes vermelhas em uma temperatura elevada, reduzindo-a depois para acabar de cozer a parte interior.

A temperatura de cozimento das carnes brancas pode ser moderada do princípio ao fim.

O grau de cozimento pode ser verificado espetando-se a carne com um garfo; se estiver firme, significa que está cozida no ponto.

As peças de carne vermelha deverão ser retiradas do refrigerador com uma hora de antecedência, para que não endureçam com a variação brusca de temperatura.

Coloque o assado no forno em recipientes adequados com a borda baixa (um recipiente com a borda alta dificulta a entrada do calor).

Terminado o cozimento, é aconselhável aguardar pelo menos 15 minutos antes de cortar a carne para que o molho não escorra. Antes de serem servidos, os pratos podem manter-se no calor do forno à temperatura mínima.

## Tabelas de Temperaturas Indicadas

Os dados das tabelas são apenas indicativos. A experiência, os diferentes hábitos alimentares e o gosto pessoal, irão sugerir as variações a serem efetuadas.

É necessário realizar um pré-aquecimento de no mínimo 12 minutos na temperatura máxima. Após colocar o alimento no forno conte mais 8 minutos para ajustar a temperatura desejada.

Forno Inferior (gás)		
Doces	Posição da Prateleira	Temperatura °C
Bolo médio	2	230
Carne	Posição da Prateleira	Temperatura °C
Peru	3	250
Costela de Boi	3	280
Massas	Posição da Prateleira	Temperatura °C
Lasanha	2	230
Pão Caseiro	2	230
Peixe	Posição da Prateleira	Temperatura °C
Peixe inteiro recheado	2	250

Forno Superior (elétrico)			
Receita	Temperatura (°C)	Pré-aquecimento	Tempo de cocção
Bolo	200	10 minutos	25 minutos
Torta de Ricota	200	10 minutos	60 minutos
Pão de queijo congelado (400g)	200	10 minutos	25 minutos
Pizza congelada (400g)	200	10 minutos	10 minutos
Lasanha congelada (650g)	200	10 minutos	50 minutos
Coxas de frango (1kg)	200	10 minutos	60 minutos
Costelinha de Porco (2,5Kkg)	240	10 minutos	150 minutos
Filé de Salmão (1,5kg)	200	10 minutos	70 minutos

Obs.: Os dados da tabela são apenas indicativos. A experiência, os diferentes hábitos alimentares e o gosto pessoal, irão sugerir as variações a serem efetuadas.

Os tempos e as temperaturas indicados são válidos para quantidades médias de alimentos (carnes 1,0/1,5 kg; massas para doces, pizzas, pão 0,5/0,8 kg).